

Gewöhnlicher Frauenmantel

Botanischer Name	Alchemilla vulgaris L., s.l. (sensu latiore = im weiteren Sinne)
Weitere Namen	Mutterkraut, Milchkraut, Frauentrost, Allerfrauenheil, Taubecherl, Muttergottesmantel, Alchemistenkraut, Liebfrauenmantel, Sinau vom althochdeutschen sin=immer, au=Tau → die Pflanze, die immer Tau enthält
Familie	Rosengewächse (Rosaceae)
Standort	sonnig bis halbschattig, feuchte, nährstoffreiche Böden
Herkunft	Asien und Osteuropa
Lebensdauer	ausdauernde Staude
Wuchshöhe	30 bis 50 cm
Lichtansprüche	sonnig bis halbschattig
Blütenfarbe	grünlich-gelb
Blühzeitraum	Mai bis August
Beste Erntezeit	Blätter und Blüten werden zur Blütezeit geerntet
Erkennungsmerkmale	kriechender Wurzelstock; rundlich 5-11-lappige Blätter, auf der Unterseite leicht behaart; Blüten klein, gelbgrün, in dichten Blütenständen angeordnet, Blütenstiele sind meist kahl, Kelch setzt sich aus vier Kelchzähnen zusammen
Verwechslung	Alchemilla vulgaris ist kein einzelner Artbegriff im engeren Sinne, sondern ein Artkomplex mit hunderten Kleinarten, die sich schwer unterscheiden lassen (z. B. <i>Alchemilla xanthochlora</i> , <i>Alchemilla monticola</i>), mit dem weichen Frauenmantel, Ackerfrauenmantel und weitere Arten
Verwendung	als Tee, Badezusatz, Auflage, Tinktur, junge Blätter als Wildgemüse
Inhaltsstoffe	Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterine, wenig Bitterstoffe, ätherisches Öl, Saponine und Spuren von Salizylsäure



Heilwirkung	allgemein: entzündungshemmend, blutstillend, krampflösend, beruhigend, bindegewebsstärkend, in der Frauenheilkunde: adstringierend, blutstillend, wundheilend, sanft hormonell ausgleichend, bei unregelmäßigem Zyklus, Gelbkörperschwäche, PMS, Wechseljahrsbeschwerden in der Männerheilkunde zur Libido- und Potenzsteigerung, bei Hodenentzündungen
Interessantes	Im Kelch des Frauenmantelblattes liegen häufig kristallklare Tropfen. Diese sind reiner Pflanzensaft, der von den Wurzeln aus der Erde gesogen, anschließend durch das Pflanzengewebe gefiltert und als sog. Guttationstropfen wieder ausgeschieden wird. Bei den Kelten galt der Tropfen als magisches Wasser aus der Zwischenwelt, da es weder von der Erde kam noch als Regen vom Himmel. Das Wasser gilt als Schönheitselexier. Die Alchemisten versuchten, mit diesem „Himmelswasser“ den Stein der Weisen herzustellen. Frauenmantel gilt als typische Marienblume, weil er sich eingeschlechtlich fortpflanzen kann, was an die unbefleckte Empfängnis erinnert.
Rezept	Frauenmantel Gesichtswasser 6 Blätter Frauenmantel mit 200 ml heißem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und abkühlen lassen. Um den Tee haltbarer zu machen, werden 20 ml Wodka oder Doppelkorn zugegeben. Den Ansatz in eine dunkle Sprühflasche abfüllen und zweimal täglich auf Gesicht und Dekolleté aufsprühen. Das Frauenmantel Gesichtswasser wirkt entzündungshemmend und straffend. Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 6 Wochen
Quellen	Ursel Bühring: Alles über Heilpflanzen 1.Jakimiuk, K., & Tomczyk, M. (2024). A review of the traditional uses, phytochemistry, pharmacology, and clinical evidence for the use of the genus <i>Alchemilla</i> (Rosaceae). In <i>Journal of Ethnopharmacology</i> (Vol. 320). Elsevier Ireland Ltd. https://doi.org/10.1016/j.jep.2023.117439 https://www.wilde-natur-kosmetik.de/post/frauenmantel-der-schutzmantel https://arzneipflanzenlexikon.info/frauenmantel.php https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/frauenmantel.html

Dieses Pflanzenportrait wurde vom Heilpflanzen-Arbeitskreis des Umweltgartenvereins Neubiberg erarbeitet. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diese Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch!

Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen bitte an Ihre Ärztin, Arzt oder an eine Apotheke.

